



ETAPE 2

20-21-22  
DEC.  
2019



MEETING

FRANCILLY

HIVER 2019

SARCELLES

PISCINE OLYMPIQUE  
CHRISTIANE ET GUY CANZANO

LIF-NATATION.FR



Crédit photos Grégory Mallet : © Stéphane Kempinaire/KMSP



## REGLEMENT

Les engagements pour les clubs français devront être réalisés sous [www.extranat.fr](http://www.extranat.fr).

Pour les clubs étrangers, les engagements doivent se faire par mail à [natation@lif-natation.fr](mailto:natation@lif-natation.fr) en précisant **NOM, PRENOM, DATE DE NAISSANCE, CLUB ou SELECTION, NAGES ET TEMPS D'ENGAGEMENT.**

Pour participer au meeting, **il faut avoir réalisé au minimum un temps de la grille durant les saisons 2019 ou 2020** (voir grilles de temps en bassin de 50m, les temps en bassin de 25m convertis seront pris en compte).

Les nageuses et les nageurs ayant rempli cette condition pourront nager toutes les épreuves qu'ils souhaitent. Toutefois la ligue d'Île-de-France se réserve le droit de limiter le nombre d'engagements.

Le paiement pour les clubs d'Île de France se fera à partir de l'avance sur engagements du début de saison.

Pour les clubs hors Île-de-France et étrangers, **le paiement se fera par virement AVANT la compétition en précisant le nom COMPLET du club ou de la sélection :**

*IBAN (International Bank Account Number) :*

*FR76 1027 8060 5000 0208 6540 141*

*BIC (Bank Identifier Code) : CMCIFR2A*

*Titulaire du compte (Account Owner) :*

*ASS Ligue IDF FF NATATION, 163 BOULEVARD MORTIER 75020 PARIS*

## HORAIRES

### Vendredi

Ouverture des portes : 7h, 1ère course 8h30

Ouverture des portes : 14h, 1ère course 15h30

### Samedi

Ouverture des portes : 7h, 1ère course 8h30

Ouverture des portes : 14h30, 1ère course 16h

### Dimanche

Ouverture des portes : 7h, 1ère course 8h30

Ouverture des portes : 14h30, 1ère course 16h

## OFFICIELS

Pour la bonne tenue du Meeting il est important que les clubs engagés fournissent au moins 1 officiel voire plus en fonction du nombre d'engagés.

## PROGRAMME

VENREDI 20 DEC. MATIN 7H	SAMEDI 21 DEC. MATIN 7H	DIMANCHE 22 DEC. MATIN 7H
<p>échauffement (1h30)</p> <p>1500 NL M (3 séries max)</p> <p>800 NL D (3 séries max)</p> <p>50 Pap (M &amp; D) séries</p> <p>50 Dos (M&amp; D) séries</p> <p>50 Brasse (M&amp;D) séries</p> <p>50 NL (M&amp;D) séries</p> <p>400 4N M séries</p> <p>400 4N D séries</p>	<p>échauffement (1h30)</p> <p>100 Dos (D&amp;M) séries</p> <p>200 brasse (D&amp;M) séries</p> <p>400 NL Dames séries</p> <p>200 4N Messieurs</p> <p>100 Pap (D&amp;M) séries</p> <p>100 NL (D) séries</p> <p>200 NL (M) séries</p>	<p>échauffement (1h30)</p> <p>200 Pap (M&amp;D) séries</p> <p>100 Brasse (M&amp;D) séries</p> <p>400 NL Messieurs séries</p> <p>200 4N Dames séries</p> <p>200 Dos (M&amp;D) séries</p> <p>100 NL (M) séries</p> <p>200 NL (D) séries</p>
APRES-MIDI	APRES-MIDI	APRES-MIDI
<p>échauffement (1h30)</p> <p>400 4N M Finales</p> <p>400 4N D Finales</p> <p>50 Pap (M&amp;D) Finales</p> <p>50 Dos (M&amp;D) Finales</p> <p>50 Brasse (M&amp;D) Finales</p> <p>50 NL (M&amp;D) Finales</p> <p>800 NL Messieurs (3 séries max)</p> <p>1500 NL Dames (1 série max)</p>	<p>échauffement (1h30)</p> <p>100 Dos (D&amp;M) Finales</p> <p>200 Brasse (D&amp;M) Finales</p> <p>400 NL D Finales</p> <p>200 4N M Finales</p> <p>100 Pap (D&amp;M) Finales</p> <p>100 NL (D) Finales</p> <p>200 NL (M) Finales</p>	<p>échauffement (1h30)</p> <p>200 Pap (M&amp;D) Finales</p> <p>100 Brasse (M&amp;D) Finales</p> <p>400 NL M Finales</p> <p>200 4N Dames Finales</p> <p>200 Dos (M&amp;D) Finales</p> <p>100 NL (M) Finales</p> <p>200 NL (D) Finales</p>

**Les Finales seront regroupées par type de finale.  
Toutes les finales C juniors 1/2 puis toutes les finales B puis toutes les finales A.**

## GRILLES DE TEMPS FRANCILY 2019

### DAMES (50M)

	14	15	16	17	18 +
50 NL	00:31,00	00:30,42	00:29,85	00:29,42	00:28,70
100 NL	01:07,21	01:05,96	01:04,72	01:03,78	01:02,23
200 NL	02:26,53	02:23,82	02:21,11	02:19,07	02:15,68
400 NL	05:13,66	05:07,85	05:02,04	04:57,68	04:50,42
800 NL	10:44,64	10:32,70	10:20,76	10:11,81	09:56,89
1500 NL	20:30,81	20:08,02	19:45,22	19:28,13	18:59,64
50 Dos	00:35,21	00:34,56	00:33,90	00:33,42	00:32,60
100 Dos	01:16,07	01:14,66	01:13,25	01:12,19	01:10,43
200 Dos	02:44,75	02:41,70	02:38,65	02:36,36	02:32,55
50 Bra.	00:39,50	00:38,77	00:38,04	00:37,49	00:36,58
100 Bra.	01:26,05	01:24,46	01:22,86	01:21,67	01:19,68
200 Bra.	03:04,82	03:01,39	02:57,97	02:55,41	02:51,13
50 Pap.	00:32,74	00:32,14	00:31,53	00:31,08	00:30,32
100 Pap.	01:14,11	01:12,74	01:11,37	01:10,34	01:08,62
200 Pap.	02:45,17	02:42,11	02:39,05	02:36,76	02:32,93
200 4 N.	02:48,61	02:45,49	02:42,37	02:40,02	02:36,12
400 4 N.	05:55,58	05:48,99	05:42,41	05:37,47	05:29,24

### MESSIEURS (50M)

	15	16	17	18	19+
50 NL	00:27,68	00:27,17	00:26,65	00:26,14	00:25,63
100 NL	01:00,41	00:59,29	00:58,17	00:57,05	00:55,93
200 NL	02:12,73	02:10,27	02:07,81	02:05,36	02:02,90
400 NL	04:41,78	04:36,56	04:31,34	04:26,12	04:20,91
800 NL	09:45,39	09:34,55	09:23,71	09:12,87	09:02,03
1500 NL	18:37,18	18:16,49	17:55,80	17:35,11	17:14,42
50 Dos	00:31,28	00:30,70	00:30,12	00:29,54	00:28,96
100 Dos	01:07,55	01:06,30	01:05,05	01:03,80	01:02,55
200 Dos	02:27,50	02:24,77	02:22,03	02:19,30	02:16,57
50 Bra.	00:34,81	00:34,16	00:33,52	00:32,87	00:32,23
100 Bra.	01:15,87	01:14,47	01:13,06	01:11,66	01:10,25
200 Bra.	02:44,24	02:41,20	02:38,16	02:35,12	02:32,08
50 Pap.	00:29,38	00:28,83	00:28,29	00:27,74	00:27,20
100 Pap.	01:05,10	01:03,89	01:02,69	01:01,48	01:00,27
200 Pap.	02:27,41	02:24,68	02:21,95	02:19,22	02:16,49
200 4 N.	02:30,55	02:27,76	02:24,97	02:22,18	02:19,40
400 4 N.	05:22,70	05:16,72	05:10,75	05:04,77	04:58,79